

Virtuell von der Eifel bis nach Rom

Schritte zählen und gewinnen - Wettbewerb der DLG Eifel fördert Gesundheit - Bettina Wiegmann, Fußballweltmeisterin, übernimmt Schirmherrschaft

Kreis Euskirchen/Eifel - Fußballweltmeisterin Bettina Wiegmann übernimmt die Schirmherrschaft der „Schrittzähler-Challenge“ der Dienstleistungsgenossenschaft (DLG) Eifel, die vom 1. September bis 11. Oktober stattfindet.

„Bewegen hält gesund“, weiß Wiegmann aus Erfahrung. Die 47-Jährige trug in ihrer Karriere insgesamt 154 Mal das Trikot der Frauen-Nationalmannschaft und erzielte dabei 51 Tore. Den größten Erfolg im DFB-Dress feierte die in Mechernich-Eiserfey lebende Fußballerin 2003 mit dem Gewinn des Weltmeistertitels in den USA, viermal wurde sie mit dem Frauen-Nationalteam Europameisterin. Heute ist die Ausnahmespielerin Trainerin der U15-Juniorinnen-Nationalmannschaft.

10.000 Schritte täglich

Bei dem sechswöchigen Wettbewerb der DLG Eifel, der vom BGF, dem Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, unterstützt wird, begeben sich die Fünfer-Teams auf eine virtuelle Route: Die Teilnehmer werden 1.400 Kilometer von der Eifel bis nach Rom „gehen“. Auf der Internetseite des Wettbewerbs-Partners www.schritt4fit.de zeigen „Fähnchen“ auf der Landkarte, wo das Team im Wettbewerb steht. Ein



Den Teilnehmern der „Schrittzähler-Challenge“ winken Preise. Die Siegerteams werden am Mittwoch, 6. November, im Gemünder Kursaal geehrt - während einer DLG-Eifel-Tagung zum Thema „Gesunderhaltung in der Arbeitswelt“. Foto: pixabay/pp/Agentur ProfiPress

Schrittzähler hilft den Teilnehmern das Tagesziel von 10.000 Schritten zu erreichen.

Genau diese Anzahl an Schritten pro Tag ist die Empfehlung für Erwachsene, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Eine Schrittzähler-Aktion stellt also eines der effektivsten Gesundheitsprogramme dar. Dieses Bewusstsein rückt die DLG Eifel gerne in den Fokus der Mitarbeiter seiner Mitgliedsunternehmen.

„Die DLG Eifel steht für fünf Säulen, in denen wir durch unser Netzwerk die Mitgliedsunternehmen unterstützen. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist eine davon“, so Agnes Voerste, Projektleiterin „Gesunde Region Eifel“.

Fit im Job

10.000 Schritte am Tag führen nachweislich zu gesteigerter Stoff-

wechselfitness, verringerten Herzkreislauf-Risiken, besserer Konzentration, erhöhter Ausdauer und Stressresistenz, ruhigerem Schlaf sowie weniger Angst und Depressionen. Das hält auch fit im Job. Vor allem verbessern sich Stressresistenz, Work-Life-Balance und Zusammengehörigkeitsgefühl der Mitarbeitenden.

Die Angebote der DLG Eifel sind breit aufgestellt. Im September werden Seminare und Workshops mit Experten aus der Praxis und Forschung angeboten, z. B. „Sieben Schlüssel innerer Stärke - Wie Sie mit belastenden Situationen gesund umgehen“, „Essen gegen Burn-out“ oder „Resilienz für Führungskräfte“.

Bei einem Beratercafé am Montag, 7. Oktober, bei der Firma av22 medien, Josef-Ruhr-Straße 30,



Bettina Wiegmann, Fußballweltmeisterin, übernimmt die Schirmherrschaft der „Schrittzähler-Challenge“ der Dienstleistungsgenossenschaft (DLG) Eifel, die vom 1. September bis 11. Oktober stattfindet. Foto: DFB/getty/pp/Agentur ProfiPress

Gebäude 10, Euskirchen, stellt dort unter anderem die Filmagentur moderne Videos zur Fachkräftegewinnung vor und gibt Tipps, welche Inhalte dafür relevant sind. Für Mitgliedsunternehmen der DLG Eifel ist die Teilnahme kostenlos.

Siegerehrung bei Gesundheitstagung

Den Teilnehmern der „Schrittzähler-Challenge“ winken Preise. Die Siegerteams werden am Mittwoch, 6. November, im Gemünder Kursaal geehrt - während einer DLG-Eifel-Tagung zum Thema „Gesunderhaltung in der Arbeitswelt“. Wer mitmachen möchte, kann sich jetzt noch bis zum 26. August anmelden. Teilnehmen können Beschäftigte der DLG-Eifel-Mitgliedsunternehmen. pp/Agentur ProfiPress